

Региональный Навигатор дополнительного образования детей Тульской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

<https://dopobr.tularegion.ru/directivities?municipality=23&organizer=37>

Портал регионального модельного центра дополнительного образования детей Т...



РЕГИОНАЛЬНЫЙ НАВИГАТОР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ВХОД ЧЕРЕЗ **госуслуги**

СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНАЯ

ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНАЯ

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНАЯ

ТУРИСТСКО-
КРАЕВЕДЧЕСКАЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ

СПОРТ.
ПОДГОТОВКА



НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

ОЦЕНКА ПО ОТЗЫВАМ

ГИБКИЙ ПОИСК
ПРОГРАММ

КАТАЛОГ КАРТА

МР Щекинский

Район

ДЮСШ № 1 г. Щеки...

Направленность

Направление

Тип программы

Возраст детей

Особенности здоро...

Условия оплаты

Запись открыта



8 - 17 ЛЕТ

ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Волейбол – самый увлекательный, массовый вид спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.



6 - 18 ЛЕТ

ПРОГРАММА "ФУТБОЛ"

Программа предусматривает обучение основным правилам и приемам игры в футбол, укрепление здоровья детей через занятия ОФП.



7 - 18 ЛЕТ

ПРОГРАММА "ДЗЮДО"

Дзюдо развивает качества; координация движений, сила, выносливость, гибкость и пластика, аналитическое мышление, расчетливость

	Название программы	Описание	Ссылка
1	Программа «Волейбол»	<p>Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Популярной спортивной игрой, получивших широкое распространение, является волейбол.</p> <p>Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.</p> <p>Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.</p>	https://dopobr.tularegion.ru/program/2672-programma-voleibol
2	Программа «Футбол»	<p>Программа «Футбол» рассчитана на развитие и оздоровление детей в ходе общей и специальной физической подготовки, а также коллективно-игровой деятельности. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма и прежде всего опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистых и дыхательных систем.</p> <p>Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и систему детей, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.</p>	https://dopobr.tularegion.ru/program/11569-programma-futbol

3	Программа «Дзюдо»	<p>Программа "Дзюдо" предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.</p> <p>Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.</p>	https://dopobr.tularegion.ru/program/11646-programma-dzyudo
4	Программа «Легкая атлетика»	<p>Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.</p> <p>Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.</p>	https://dopobr.tularegion.ru/program/2822-programma-legkaya-atletika
5	Программа «Художественная гимнастика»	<p>Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство.</p> <p>Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличения работоспособности; улучшению гибкости опорно-двигательного аппарата.</p>	https://dopobr.tularegion.ru/program/11666-programma-khudozhestvennaya-gimnastika

6	Программа «Вольная борьба»	Программа предназначена для обучающихся 8 — 12 лет, способствует формированию у обучающихся устойчивых навыков безопасного поведения в различных дорожных ситуациях; знакомит с группами дорожных знаков, правилами дорожного движения для пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей, вариантами выбора безопасного маршрута следования, основами оказания первой помощи пострадавшим; развивает кругозор.	https://dopobr.tularegion.ru/program/11649-programma-volnaya-borba
7	Программа «Лыжные гонки»	<p>Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся.</p> <p>В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.</p> <p>Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.</p>	https://dopobr.tularegion.ru/program/11670-programma-lyzhnye-gonki
8	Программа «Бокс»	<p>Ринг учит мальчиков, юношей мужественности, способствует преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, снятию физического и психического напряжения.</p> <p>Заниматься боксом может каждый желающий, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела. Освоение программы позволит укрепить здоровье, повысить уровень физической и специальной подготовки. Участие в соревнованиях поможет приобрести соревновательный опыт, развить лидерские качества и уважение к сопернику.</p>	https://dopobr.tularegion.ru/program/11703-programma-boks